



11月 かんさい療院食レシピ



【 大根と豚ひき肉の味噌炒め煮 】

(1人分あたり 136kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

大根 300g

豚ひき肉 100g

長ねぎ 150g

人参 50g

まいたけ 80g

生姜 5g

☆	[味噌	大さじ2(36g)
		酒	大さじ2(30g)
		水	1カップ(200cc)
		油	小さじ2(8g)
	[片栗粉	大さじ1(9g)
水		大さじ2(30g)	



<作り方>

- ① 大根は薄めのいちよう切り、長ねぎは斜め切り、人参は薄めのいちよう切り、もしくは斜め切りにする。まいたけは石づきを切り落とし、ひと口大にちぎる。
- ② 油を熱したフライパンに豚ひき肉、すりおろし生姜を入れて炒めていく。豚肉の色が変わったら、人参、大根、まいたけ、長ねぎの順に入れて炒め合わせる。
- ③ 全体的に油がまわったら☆の調味料を入れて、中火～弱火で煮ていく。
- ④ 全体的に火が通ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。器に盛りつけたら出来上がり。

【 べか菜とツナのポン酢和え 】

(1人分あたり 92kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

べか菜 200g

人参 150g

ツナ缶 1缶(90g)

ポン酢 大さじ1(18g)



<作り方>

- ① べか菜はお好みの固さに茹で、2～3cm幅に切って水気をしぼる。
- ② 人参は千切り、もしくはスライサーで細くつく。お好みの固さに茹でて水気をきる。
- ③ ボウルにべか菜、人参、ほぐしたツナ缶、ポン酢を入れて和えていく。器に盛りつけたら出来上がり。

Point!

大根は部位で味が変わります。上部はサラダや大根おろしに。中央部は煮物に。先端部分は炒め物や味噌汁、辛めな大根おろしに。と使い分けられます。べか菜は白菜の仲間です。大きくなったものを山東菜(さんとうな・さんとうさい)と呼ばれます。白菜と同じように調理できるので多種多様に使えます。

◆◇◆ 貝だくさん味噌汁 ◆◇◆



【材料】 約1人分

野菜、海草類、きのこ類、大豆製品などなんでも入れてOK
合計の重さ80g～100gを目安に

出し汁（鰹と昆布の合わせだし） 150cc
米こうじ味噌 7g

【作り方】

1. だし汁に、貝となるものを、火が通りにくいものから順に入れ、火を通す。
2. 味噌を溶き入れる。

管理栄養士コメント

温かい湯気とともに立ち上がる味噌汁の香り。地味な存在ですが、昔から日本人に親しまれてきた家庭料理です。最近では、食の欧米化に伴い、味噌汁離れが目立ってきているように思います。味噌の原料は、「畑の肉」と呼ばれる大豆。貝だくさんにすれば、栄養価が高まり、栄養バランスを整えてくれる心強い味方です。改めて味噌汁の力を見直し、朝1杯の味噌汁からはじめてみましょう。

☆塩分が気になる人も安心、少しの味噌でおいしく作るポイント☆

①「動物性と植物性の合わせだしにする」

相乗効果により、単品でだしをとるのに比べて、うま味が8倍にもなります。その他、トマトやしいたけ、切干大根などのうま味も加えることで相乗効果が期待できます。だしも組み合わせさせてみましょう。

②「貝は、主に野菜や海藻類、きのこ類をたくさんにする」

それぞれの貝からだしが出て、おいしくなります。また、多くの緑黄色野菜や海藻類のワカメなどを入れることによって、ナトリウムを体外に排せつする働きのあるカリウムが摂ることができます。